



# GYROS MIT GRIECHISCHEM SALAT, Zaziki und Kartoffeln

KALORIEN-  
REDUZIERT



Gewürzmischung  
„Paprikagewürz“



Schweinelachssteaks



Knoblauchzehe



Joghurt



Gurke



Dill



Petersilie



Salatherz



rote Zwiebel



Tomate



Hirtenkäse



Gewürzmischung  
„HelloMediterraneo“




Kartoffeln (Drillinge)



Zitrone

 35 [35 | 40] Min.  40 [40 | 45] Min.

 Stufe 2  Thermomix hilft

 Tag 1 - 5 kochen

# LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.  
 Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.  
 Neben dem **Thermomix**\* benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 kleine Schüssel**, **1 große Pfanne** und **1 große Schüssel**.



## 1 KARTOFFELN & FLEISCH

**Kartoffeln** ungeschält je nach Größe halbieren oder vierteln und in eine große Schüssel geben. Mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\***, **Paprikagewürz**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und für 25 – 30 Min. goldbraun backen.  
**Schweinelachssteaks** in 1 cm breite Streifen schneiden, in der großen Schüssel mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und der **Gewürzmischung „HelloMediterraneo“** vermengen und mit der Zubereitung fortfahren.



## 4 HIRTENSALAT ZUBEREITEN

Restliche **Gurke** in 1 cm große Würfel schneiden.  
**Tomaten** halbieren und in 1 cm breite Spalten schneiden.  
**Salatherz** halbieren, Strunk herausschneiden und **Salatblätter** in Streifen schneiden.  
**Salat**, **Tomate** und **Gurke** zum **Petersilien-Zwiebel-Mix** in die große Schüssel geben.  
**Hirtenkäse** mit den Händen grob dazubröseln.  
 Mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\***, **Pfeffer\*** würzen und mischen.



## 2 FÜR DEN SALAT

**Petersilie** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.  
**Zwiebel** abziehen, halbieren, in den Mixtopf zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.  
**Petersilien-Zwiebel-Mix** in eine große Schüssel umfüllen.  
**Zitrone** halbieren. Den **Saft** einer **Hälfte** über die **Zwiebel** pressen und zur Seite stellen.



## 5 FLEISCH ANBRATEN

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** in einer großen Pfanne erhitzen. Das marinierte **Fleisch** zugeben, 5 – 6 Min. scharf anbraten und dabei gelegentlich wenden.  
**Zitronenhälfte** in Spalten schneiden.



## 3 ZAZIKI ZUBEREITEN

**Dill** in ca. 2 cm große Stücke schneiden und in den Mixtopf geben. **Knoblauch** abziehen, zugeben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.  
**Gurke** halbieren. Aus einer **Hälfte** die Kerne herauskratzen, diese Hälfte in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Joghurt**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben, **5 Sek./Stufe 4** mischen und in eine kleine Schüssel umfüllen.



## 6 ANRICHTEN

**Kartoffeln** und **Gyros** auf Teller verteilen. **Salat** dazu anrichten und **Zitronenspalten** und **Zaziki** dazureichen.

**Kali orexi! Das ist griechisch für „Guten Appetit“!**

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	4 g	6 g	8 g
Schweinelachssteaks	280 g	420 g	560 g
Gewürzmischung „HelloMediterraneo“	4 g	6 g	8 g
rote Zwiebel DE	1	1	2
Zitrone ES	1	1	1
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Gurke ES	1	1	2
Joghurt 5)	75 g	100 g	150 g
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Tomate NL	1	2	2
Salatherz ES	1	2	2
Hirtenkäse 5)	100 g	150 g	200 g
Öl* für Schritt 1, 4 und 5	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\* Gut, im Haus zu haben.  
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	299 kJ/72 kcal	2.245 kJ/537 kcal
Fett	2,82 g	21,20 g
– davon ges. Fettsäuren	0,99 g	7,42 g
Kohlenhydrate	5,73 g	43,02 g
– davon Zucker	1,54 g	11,59 g
Eiweiß	6,80 g	51,01 g
Salz	0,307 g	2,302 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

### ALLERGENE

5) Milch  
 (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

### URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at